

Home > Benessere > Unghie fragili? Rinforzale con gli integratori

**Benessere**

## Unghie fragili? Rinforzale con gli integratori



In compresse o sotto forma di smalti, i rimedi per nutrire la

DIAGNOSI E CURE ▾ BAMBINI ▾ BENESSERE ▾ SESSUALITÀ ▾ ALIMENTAZIONE ▾ PSICHE E CERVELLO ▾ CURIOSITÀ ▾ 🔍

Se le tue unghie sono particolarmente fragili puoi trovare in farmacia e parafarmacia degli integratori, da assumere per bocca o da applicare direttamente sull'unghia. «Questi ultimi si presentano sotto forma di smalto idrosolubile e contengono complessi multivitaminici, selenio, silicio e urea», consiglia Mariuccia Buccì, responsabile del dipartimento di nutridermatologia all'Università degli Studi di Milano (puoi chiederle un consulto). «Sono da applicare un paio di volte alla settimana quando l'unghia è libera da smalto».

L'alternativa sono gli integratori sotto forma di capsule, da ingerire con un bicchier d'acqua. «In commercio ci sono preparati ricostituenti specifici per rinforzare le unghie, perfetti se noti lamine sfibrate e che si piegano, magari dopo una dieta restrittiva, trattamenti di ricostruzione o in seguito ad alterazioni ormonali, come gravidanza o menopausa», suggerisce la specialista. «Gli integratori sono mix di componenti bilanciati in varie percentuali. Tra quelli più comuni ci sono gli aminoacidi solforati (cistina, arginina, treonina) che costituiscono naturalmente l'unghia. Troviamo anche oligoelementi, come zinco, selenio, silicio, ferro e calcio. E poi le vitamine A, C, E e la biotina. Quest'ultima, in particolare, è detta vitamina dei capelli e delle unghie: è un enzima che non solo migliora le unghie, ma ne accelera anche la crescita. Gli integratori più nuovi contengono acidi grassi essenziali, cioè gli omega 3, utili per restituire lipidi e quindi una maggior idratazione».

Per quanto tempo prendere un integratore? «Consiglio cicli di almeno tre mesi ripetibili dopo due mesi di pausa», dice Buccì. «Per il fai da te non ci sono rischi particolari, anzi è una buona idea per avere unghie più belle e sane. Ma sarebbe prudente sentire lo specialista per identificare carenze specifiche o se, oltre a unghie fragili, noti un'eccessiva caduta di capelli».

Alice Di Pietro - OK Salute e benessere

24 febbraio 2014

### Chiedi un consulto

TAGS [fragili](#) [integratori](#) [unghie](#)

DIAGNOSI E CURE ▾ BAMBINI ▾ BENESSERE ▾ SESSUALITÀ ▾ ALIMENTAZIONE ▾ PSICHE E CERVELLO ▾ CURIOSITÀ ▾ 🔍

--	--	--	--

### ARTICOLI CORRELATI

--	--	--

1 2

- Farmacie amiche
- Associazioni
- Abbonati

### VIDEO GALLERY



Calo dell'udito e demenza: un legame molto stretto



PSICHE E CERVELLO ▾ CURIOSITÀ ▾ 🔍

### FOTO GALLERY



Cosa cambia con la nuova legge sul cyberbullismo



Fragole: i dieci benefici per la nostra salute

**oksalute.it**  
**CHIEDI UN CONSULTO**  
 AGLI SPECIALISTI DI OKSALUTE

IN EDICOLA

MAGGIO È IN EDICOLA

**CELLULITE**  
 I trattamenti e le creme più efficaci

**DENTI BIANCHI**  
 Come ottenere un sorriso a prova di fotografo

### ULTIMI ARTICOLI

	121 vegetali che contengono più ferro 18 maggio 2017
	La dieta che ti aiuta a prevenire l'osteoporosi 18 maggio 2017
	Obeso e in salute allo stesso tempo? Impossibile 18 maggio 2017

### VIDEO GALLERY

	Calo dell'udito e demenza: un legame molto stretto 18 maggio 2017
	Sei obeso? Guarda cosa stai rischiando 16 maggio 2017
	Gravidanza: ecco 10 consigli per le future mamme 15 maggio 2017

### FOTO GALLERY

	Cosa cambia con la nuova legge sul cyberbullismo 17 maggio 2017
	Fragole: i dieci benefici per la nostra salute 15 maggio 2017
	Bambini e incidenti: cosa fare nei primi 5 minuti 12 maggio 2017

### CHI SIAMO



News e approfondimenti di benessere e divulgazione scientifica.